

## Body-Styling: Bauch, Beine, Po & Krafttraining

Kursnummer	262GY1004
Beginn	Dienstag, 18.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	56,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Christina Wolkenhauer

In diesem abwechslungsreichen Fitnesskurs steht die gezielte Kräftigung der Muskulatur im Mittelpunkt. Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine und Po sowie ergänzendem Ganzkörperkrafttraining verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Körperhaltung.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können. Neben klassischen Kräftigungsübungen kommen auch funktionelle Bewegungen zum Einsatz, die den gesamten Körper aktivieren und die Stabilität fördern.

Ziel des Kurses:

- Aktivierung der Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Koordination
- ein nachhaltiger, messbarer Muskelaufbau
- Verbesserung der Kondition

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Trinken, Matte

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
25.08.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
01.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
08.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
15.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
22.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
29.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum